

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini, media sosial telah menjadi alat komunikasi yang sangat populer. Menurut Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo), 63 juta orang di Indonesia menggunakan internet, 95% menggunakan internet untuk mengakses media sosial dan 80% pengguna di antaranya adalah remaja berusia 15-19 tahun (Kemenkominfo, 2013). Berdasarkan data tersebut sangat memungkinkan bahwa hampir seluruh remaja di Indonesia memiliki media sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Pepin dan Endresz pada mahasiswa usia 18-25 tahun di Australia menyatakan bahwa saat menggunakan media sosial, mereka merasa tertekan untuk mengurangi berat badan, terlihat lebih menarik dan mengubah penampilan mereka karena media sosial banyak menampilkan gambar yang mengidealkan tampilan kurus. Hal tersebut akan berkaitan dengan *body image* (Pepin & Endresz, 2015), di mana seseorang akan memperhatikan tubuhnya dan mengembangkan citra terhadap tubuhnya (Santrock, 2011).

Salah satu faktor internal yang mempengaruhi *body image* adalah *self esteem* (Vonderer & Kinnally, 2012). Jika seseorang memiliki *self esteem* negatif akan meningkatkan *body image* yang negatif, namun sebaliknya seseorang yang memiliki *self esteem* yang positif akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya (Cash dan Pruzinsky, 2002 cit., Nurvita & Handayani, 2015). Berdasarkan studi tersebut memungkinkan terjadinya ansietas pada seseorang yang memiliki *body image* negatif dan *self esteem* negatif.

Ansietas merupakan suatu mood yang bersifat tidak menyenangkan, disertai sensasi tubuh (somatik) dan terjadi dengan rasa ketidakpastian yang mengancam akan masa depan secara subjektif (Puri, *et al.*, 2008). Keadaan tersebut ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (Reality Testing Ability/ RTA, masih baik), kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan

kepribadian/*splitting of personality*), perilaku dapat terganggu tapi masih dalam batas-batas normal (Hawari, 2008).

Nick Zagorski dalam review artikelnya memberikan 3 contoh studi yang berbeda tentang risiko depresi dan cemas ketika menggunakan berbagai media sosial (Zagorski, 2017). Studi yang dibuat di Amerika pada 1787 orang dewasa muda antara 19-32 tahun yang ditanya tentang berapa jumlah media sosial yang digunakan dari 11 media sosial yang populer seperti Facebook, YouTube, Twitter, Google Plus, Instagram, Snapchat, Reddit, Tumblr, Pinterest, Vine, dan LinkedIn. Ditemukan bahwa orang yang memiliki lebih banyak media sosial (7-11 media sosial) berisiko lebih dari tiga kali mengalami depresi dan ansietas dari pada orang yang lebih sedikit memiliki media sosial (0-2 media sosial) (Primack, 2017). Studi lain menyebutkan bahwa gejala depresi berkaitan dengan kualitas interaksi jejaring sosial, bukan dari kuantitas (Davila, 2012) dan pada 264 orang dewasa muda memiliki pengalaman negatif pada Facebook yang secara signifikan berkaitan dengan gejala depresi (Rosentha, 2016).

Ansietas dapat dibentuk dari *self esteem* yang rendah. Karena *self esteem* yang rendah membuat individu lebih percaya dengan pendapat orang lain tentang evaluasi dan penampilan mereka (Blanco, *et al.*, 2014). Selain itu ketidakpuasan terhadap *body image* yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi, ansietas, fobia sosial, gangguan tidur dan penyakit psikologi/mental, gangguan makan dan gangguan lainnya (Fredrick, *et al.*, 2007).

Gangguan ansietas merupakan kesehatan mental yang paling umum dikhawatirkan di Amerika Serikat. Diperkirakan 40 juta orang dewasa atau 18% dari populasi di Amerika memiliki sebuah gangguan kecemasan. Sekitar 8% dari anak-anak dan remaja memiliki pengalaman negatif di sekolah dan rumah yang berpengaruh pada sebuah gangguan ansietas (NAMI, 2015). Sedangkan di Indonesia untuk usia 15 tahun ke atas prevalensi gangguan mental emosional mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan (Kemenkes, 2016).

Islam menyatakan bahwa bagi orang yang beriman dan mengadakan perbaikan untuk tidak khawatir dan bersedih hati, seperti yang terdapat pada surat Al-An'am ayat 48 :

وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ ۚ فَمَنْ ءَامَنَ وَأَصْلَحَ
فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya : “Dan Kami tidak mengutus para Rasul itu untuk memberi kabar gembira dan memberi peringatan. Maka barang siapa yang beriman dan mengadakan perbaikan, niscaya tidak ada rasa takut atas mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.”

Berdasar uraian di atas maka penulis tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan antara *body image* dan *self esteem* dengan tingkat ansietas siswi pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Semin.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan masalah yang dapat disimpulkan adalah “Apakah ada hubungan antara *body image* dan *self esteem* dengan tingkat ansietas siswi pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Semin?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan *self esteem* dengan tingkat ansietas siswi pengguna media sosial.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang ansietas dalam bidang kedokteran jiwa.
- b. Memberikan informasi mengenai hubungan antara *body image* dan *self esteem* dengan tingkat ansietas siswi pengguna media sosial.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai pedoman di dalam penelitian lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan pembelajaran bagi mahasiswa dan masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta bagaimana mengembangkan *body image* positif dan meningkatkan *self esteem* untuk meminimalisir kecemasan.
- b. Dapat menjadi masukan dan pembelajaran untuk siswa-siswi serta pengajar di SMA Negeri 1 Semin dalam mengembangkan *body image* positif dan meningkatkan *self esteem* supaya dapat mengoptimalkan kemampuan diri serta meminimalisir kecemasan.